

اثر بخشی مداخله آموزشی خانواده محور بر اساس الگو رویکرد فرآیند عمل بهداشتی بر رژیم غذایی سالم در دانش آموزان دبستانی منطقه ۵ تهران

چکیده:

مقدمه: تغذیه در دوران نوجوانی نقش بسزایی در سلامت و پیشگیری از بیماریهای غیر واگیردار دارد و از طرفی والدین نقش مهمی در رفتار تغذیه ای فرزندان دارند و انتخاب غذای سالم در کودکان تحت تاثیر رفتار والدین قرار دارد. آموزش تغذیه به عنوان یکی از جنبه های کاربردی و مهم تغذیه دارای نقش بسزایی در بالا بردن آگاهی عمومی و نهایتاً سلامتی آحاد جامعه است. بنابراین کودکان برای رشد و نمو بهتر و کسب مهارت هایی برای انتخاب صحیح مواد غذایی به آموزش تغذیه نیاز دارند.

هدف: مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر اثر بخشی مداخله آموزشی خانواده محور بر اساس الگو رویکرد فرآیند عمل بهداشتی بر رژیم غذایی سالم در دانش آموزان دبستانی منطقه ۵ تهران بود.

روش کار: این تحقیق یک کارآزمایی تصادفی خانواده محور می باشد. تعداد ۲۲۰ دانش آموز دبستانی به روش خوشه ای ، شامل ۱۱۰ نفر دانش آموز و مادران دانش آموزان در گروه مداخله و ۱۱۰ نفر در گروه کنترل در مطالعه شرکت کردند. وضعیت تغذیه در دانش آموزان با استفاده از پرسشنامه دریافت مواد غذایی (YAQ (Youth/ Adolescent Questionnaire و مقیاس سازه های الگو آموزشی با استفاده از پرسشنامه تغذیه سالم بر اساس مدل (HAPA(Health Action Process Approach ارزیابی شد. داده ها مطالعه در دانش آموزان و مادرانشان در دو مرحله (پیش از مداخله) و در پایان (بعد از ۳ ماه مداخله آموزشی) گردآوری شد. چارچوب مداخله آموزشی الگو رویکرد فرآیند عمل بهداشتی برای تهیه مطالب آموزشی والدین بود. مداخله شامل ۳ جلسه آموزش یک ساعته برای والدین و ۵ جلسه آموزش ۴۵ دقیقه ای برای دانش آموزان از طریق سخنرانی، بحث گروهی، پرسش و پاسخ و استفاده از ابزار آموزشی بود. برای بررسی تفاوت بین گروهها از آزمون تحلیل کوواریانس (ANCOVA) در صورت نرمال بودن داده ها و آزمون من ویتنی در صورت غیرنرمال بودن داده ها در سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ استفاده شد.

یافته ها: تغییر معنی داری در میانگین و انحراف معیار رفتار تغذیه ای دانش آموزان از جمله مصرف بیشتر لبنیات، میوه و سبزی و میان وعده های غذایی سالم و مصرف کمتر چربیها، غذاهای آماده و میان وعده های غذایی مشاهده شد ($p < ۰/۰۰۱$). از میان سازه های الگو فرآیند عمل بهداشتی تغییر معنی داری در میانگین و انحراف معیار سازه قصد رفتاری، برنامه ریزی برای عمل ، برنامه ریزی برای از عهده بر آمدن، انتظارات پیامد، خطر درک شده، خودکارآمدی عمل ، خودکارآمدی از عهده برآیی و خودکارآمدی بهبود دیده شد ($p < ۰/۰۰۱$).

نتیجه گیری: یک مداخله آموزشی خانواده محور بر اساس الگو رویکرد فرآیند عمل بهداشتی می تواند در بهبود وضعیت تغذیه سالم دانش آموزان موثر باشد. هم چنین در برنامه های آموزشی دانش آموزان باید با برگزاری کلاس های آموزش تغذیه بیشتر برای دانش آموزان و مادران به آنها در زمینه بالا بردن اطلاعات تغذیه ای توجه کرد.

کلمات کلیدی : الگو رویکرد فرآیند عمل بهداشتی، خانواده محور، آموزش تغذیه، دانش آموزان، خودکارآمدی.

Introduction: Nutrition plays an important role in adolescence in health and prevention of non-communicable diseases. On the other hand, it has an important role in feeding behavior of their parents and choosing healthy foods or unhealthy for children and their parents behave as a model. Health education in schools is one of the most effective ways to promote health in the community.

Targets: Given that the family one of the most important social units in shaping the behavior of young people, this study aimed to investigate the effect of nutrition education with family support and involving healthy diet students in school using health action process approach (HAPA).

Material & Methods: This study had a semi experimental design and the samples were selected by the cluster sampling approach. In total, 200 students were selected from non-government schools in 5th district of Tehran. Data collected by standardized questionnaires including Youth/ Adolescent Questionnaire (YAQ) food frequency questionnaire, socio-demographic questionnaire, as well as HAPA questionnaire. Data was analyzed BY LISRE and SPSS software.

Findings: Significant changes were seen in the intervention group in improving the nutritional status of students including; greater consumption of dairy products, fruits and vegetables and healthy food snacks and eat less fat ($p < 0.0001$). The structures of the HAPA model including behavioral intention, outcome expectations, risk awareness, action self-efficacy, action planning and coping planning increased for the intervention group.

Conclusion: A family – based intervention based on the HAPA can improve the student's healthy eating behavior. In the educational programs, it should be noted to both students and their mother to improve their nutritional information.